



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UnICEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

OFICINA CULINÁRIA: INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO
ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

Isabella Pereira e Silva
Erika Blamires Santos Porto

Brasília, 2017

RESUMO

A adolescência representa uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por mudanças biológicas, psicológicas, e sociais, sendo também a fase que se destaca a alimentação inadequada e o sedentarismo, associados há possível desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Atividades de educação alimentar e nutricional com adolescentes são mais efetivas em coletividade, constituindo a oficina culinária uma estratégia de promoção da saúde que concretizam o aprendizado. Este trabalho teve como objetivo realizar uma oficina culinária com preparações elaboradas a partir da adição de alimentos que os alunos menos gostavam em suas receitas preferidas. Foi realizado na cozinha institucional de uma escola pública do Distrito Federal, com 20 adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal. A coleta de dados inicial ocorreu por meio de questionário aberto e na oficina foram elaboradas sete receitas. Houve boa aceitabilidade das preparações (90%). A oficina culinária, mostrou-se muito efetiva para fortalecer a capacidade de adolescentes escolherem seus alimentos, estimulando uma vida saudável. Os alunos demonstraram grande interesse, foi notória a importância que a culinária exerceu na mudança alimentar sendo uma ótima estratégia educativa, desenvolvendo também a autonomia, criatividade e agregação de pessoas. Entretanto são necessárias a realização de atividades em caráter permanente.

Palavras-chave: Adolescentes. Culinária. Escola. Educação Alimentar.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência representa uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por mudanças biológica, psicológica e social (WHO, 1995). A Organização Mundial de Saúde define a adolescência como a faixa etária entre os 10 aos 19 anos (BRASIL, 2010). Adolescência é a etapa de vários conflitos pessoais e com o mundo, e este comportamento reflete tanto na sua alimentação, como na preferência de consumo por alimentos rápidos (KAZAPI, 2001). Também é a fase de preocupação excessiva com a estética, realizando-se na maioria das vezes dietas desequilibradas, com um risco aumentado para transtornos alimentares (TOSATTI, 2007).

Na Pesquisa de Orçamentos Familiares, realizada em 2008/2009, revelou-se o aumento de sobrepeso e obesidade em todas as faixas de renda de adolescentes, além disso, foi o grupo que mais apresentou padrão alimentar inadequado, com alto consumo de embutidos e produtos industrializados, ricos em gordura, sódio, e açúcar, exibiu também um baixo consumo em frutas, verduras e legumes (BRASIL, 2010).

Ocorre nesta fase à adoção de novas práticas, comportamentos e ganho de autonomia, exposição a diversas situações que envolvem riscos presentes e futuros para a saúde. A alimentação inadequada o sedentarismo se associam ao desenvolvimento da maioria das doenças crônicas não transmissíveis, como as cardiovasculares, diabetes e câncer, e carências nutricionais que lideram as causas de óbito na vida adulta, no País e no mundo (BRASIL, 2011). Tanto o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para políticas públicas quanto o Guia Alimentar para População Brasileira, trazem o conceito de que a autonomia de escolha do indivíduo interfere no comportamento alimentar, e de que é necessária a valorização da culinária na população brasileira (BRASIL, 2012, 2014).

O enfoque de promover alimentação saudável nas escolas tem sido alvo de políticas públicas. Diante desse cenário o Ministério da Saúde em 2006, considerando as diretrizes da Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS) aceitou o desafio de incorporar alimentação e nutrição na escola, vendo-a como um local além de

construção da cidadania um espaço propício a formação de hábitos saudáveis (BRASIL, 2006).

O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, ressalta que a escola deve orientar estratégias que incluam a nutrição como promoção de saúde e de valorização dos hábitos alimentares regionais, para a efetiva concretização do Direito Humano a Alimentação Adequada (BRASIL, 2004).

Segundo Botelho et al. (2010), as atividades coletivas para adolescentes são mais efetivas que as individuais, já que o trabalho em conjunto proporciona o estabelecimento de um objetivo em comum e favorece a troca de ideais entre os participantes, o que geralmente facilita a correção dos seus hábitos e a adesão ao processo por meio da integração com outros indivíduos, sendo este um recurso de cooperação.

Oficina de Culinária é uma estratégia pedagógica que concretiza o aprendizado. Essa metodologia de ensino é mundialmente reconhecida, por permitir uma representação da vida cotidiana em ambiente controlado e mediado, por favorecer a interface do lúdico em uma atividade que tem papel fundamental na vida, que é o processo da alimentação. Esse tipo de abordagem educacional faz uso de todos os sentidos e processos de memorização e, fará parte das memórias do público abordado (CASTRO, 2007).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi utilizar um dos instrumentos de aprendizagem de educação alimentar e nutricional, a oficina culinária, com adolescentes de uma escola pública em Planaltina do Distrito Federal.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivos primários

Realizar uma oficina culinária com adolescentes de uma escola pública do Distrito Federal.

2.2 Objetivos secundários

- ✓ Identificar entre os alunos quais são suas escolhas, preferências e tipos de preparações de alimentos que mais os agradam e os desagradam.
- ✓ Escolher preparações culinárias com alimentos de baixo custo que envolvam os alimentos mais rejeitados pelos mesmo.
- ✓ Avaliar a aceitabilidade das preparações realizadas.

3. MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Sujeitos da Pesquisa

A pesquisa foi realizada com adolescentes do 6º ano de uma escola de ensino público de Planaltina do Distrito Federal.

3.2 Desenho do estudo

Trata-se de um estudo de intervenção.

3.3 Metodologia

Foi realizado o estudo em uma escola pública de Planaltina do Distrito Federal, de ensino fundamental II. A Instituição possui 1.280 alunos matriculados nos turnos integral, matutino, vespertino e noturno. É ofertado um lanche para alunos matriculados com a carga horária normal, e três refeições para alunos matriculados no turno Integral. No turno vespertino existem seis turmas de 6º ano. Foi selecionada por sorteio de uma das turmas do 6º ano para a composição da amostra.

A realização da oficina culinária teve como aporte teórico o Arco de Magueréz (ANEXO1), proposto por Charles Magueréz. O Arco de Magueréz que tem como base a aplicação da Metodologia da Problematização, foi elaborado na década de 70 do século XX, e tornado público por Bordenave e Pereira (1989) a partir de 1977, mas foi pouco utilizado na época pela área da educação. O livro de Bordenave e Pereira, por tempo, foi o único disponível nos meios acadêmicos sobre o Arco de Magueréz, aplicado como um caminho de Educação Problematizadora, inspirado em Paulo Freire (COLOMBO; BERBEL, 2007).

De acordo com a metodologia proposta, este estudo teve cinco etapas. *Observação da realidade:* foi realizada a observação da realidade por meio de um questionário, que continha perguntas abertas sobre quais os alimentos os alunos mais gostavam e o porquê, quais os alimentos que menos gostavam e o porquê, se já tiveram contato com a culinária, se fizeram alguma preparação e o que pensam sobre o ato de cozinhar, além de investigar se havia presença de alguma alergia ou intolerância alimentar (APÊNDICE A). *Pontos Chave:* foram elencados os alimentos

que os alunos menos gostavam, e as preparações que os alunos mais gostavam para a definição das receitas a serem confeccionadas. *Teorização*: busca por artigos publicados na área sobre os alimentos listados e sobre técnicas dietéticas necessárias para elaboração de novas receitas.

Hipótese de Solução: para melhorar a aceitabilidade dos alimentos, foram elaboradas sete receitas de fácil preparo, planejadas para serem confeccionadas em cinco grupos, num período de duas horas e meia. Foi planejado que com essa atividade os alunos compreendam a relação entre alimentação e saúde; reconheçam as preparações, desenvolvam autonomia para a escolha de uma alimentação saudável; aprendam a preparar seu próprio alimento, de uma forma saudável; utilizem o senso crítico na escolha e preparo de alimentos saudáveis, incorporem os conhecimentos construídos à prática cotidiana, e emancipem decisões acerca da própria alimentação (APÊNDICE B). *Aplicação da realidade*: realizada por meio de uma oficina culinária no mês de maio de 2017. A oficina se desenvolveu na cozinha da instituição, a mesma utilizada para a preparação dos lanches dos alunos, sendo uma cozinha ampla, clara e com alguns eletrodomésticos industriais, nos quais foram utilizados liquidificador, forno, formas, vasilhas. Antes do início da atividade, os alunos receberam aventais, toucas e foram orientados a fazer a higienização das mãos. Após a degustação das preparações, a aceitação das mesmas foi realizada por meio de Escala Hedônica (APÊNDICE C). Ao final da oficina foi pedido para os grupos pesquisarem sobre o alimento principal que eram a abóbora, rúcula, beterraba, e cada aluno recebeu um livro com as receitas realizadas para fazerem em casa e um copo de medidas, como forma de educação permanente.

Uma semana após a realização da oficina deu-se o momento da avaliação, por meio de uma roda de conversa com os alunos, onde cada um escreveu algo sobre a oficina culinária, se gostou, o que aprendeu, se realizaria outra, se fez/faria em casa, no final da dessa avaliação foi confeccionado um mural.

3.4 Análise de dados

A análise de dados foi realizada de forma qualitativa e apresentada por meio de frequências, sendo considerada uma avaliação satisfatória da escala hedônica as marcações “gostei” e “amei”.

3.5 Aspectos Éticos

Os procedimentos metodológicos do presente trabalho foram preparados dentro dos procedimentos éticos e científicos fundamentais, como disposto na Resolução N.º 466, de 12 de dezembro de 2012 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde.

A coleta de dados foi iniciada apenas após a aprovação do referido comitê de Ética em Pesquisa e assinatura dos participantes do TCLE (APÊNDICE D e E). Na execução e divulgação dos resultados foi garantido o total sigilo da identidade dos participantes e a não discriminação ou estigmatização dos sujeitos da pesquisa, além da conscientização dos sujeitos quanto à publicação de seus dados.

4. RESULTADOS

4.1 Observação da realidade

Na primeira semana de abril foi entregue aos 25 alunos os termos de consentimento livre e esclarecido e os termos de assentimento, explicado como seria a oficina culinária, e após duas semanas foi realizada a aplicação dos questionários, no dia estavam presentes 21 alunos, os que não entregaram os termos foram excluídos da pesquisa, também foram excluídos os que faltaram no dia da coleta, totalizando, portanto, uma amostra de 20 participantes (80%).

De acordo com as respostas da pergunta número um, foi definido que as preparações escolhidas seriam as de maiores percentuais, bolo, lasanha, sanduíche, pizza e torta. Na 1ª pergunta pedia também para que colocassem o porquê da escolha, dentre as respostas algumas foram “é muito gostoso”, “é bom”, “são legais”, “eu adoro”, “são meus pratos preferidos”, “são deliciosos” (Tabela 1).

Tabela 1: Preferências alimentares de adolescentes do 6º ano de uma escola pública. Planaltina-DF. 2017

Alimentos	N (%)
Bolo	09 (47%)
Lasanha/macarrão	07 (37%)
Sanduíche	05 (26%)
Pizza	04 (21%)
Torta sal/doce	04 (21%)
Chocolate	04 (21%)
Nuggetes	02 (10%)
Batata frita	02 (10%)
Sorvete	01 (5%)
Maçã	01 (5%)
Alface	01 (5%)
Jiló	01 (5%)
Bife	01 (5%)
Maracujá	01 (5%)
Estrogonofe	01 (5%)
Pequi	01 (5%)
Galinhada	01 (5%)
Uva	01 (5%)

Dentre os alimentos mais rejeitados destacaram-se jiló, beterraba, quiabo, abóbora, rúcula e berinjela (Tabela 2). Nas perguntas pediam também para que colocassem o porquê da escolha, dentre as respostas algumas foram “eu não gosto”, “é nojento”, “é ruim”, “não sou acostumada a comer”, “tem gosto ruim”.

Tabela 2: Aversões alimentares de adolescentes do 6º ano de uma escola pública. Planaltina-DF. 2017

Alimentos	N (%)
Jiló	19 (56%)
Beterraba	12 (35%)
Quiabo	09 (26%)
Abóbora	08 (24%)
Rúcula	05 (15%)
Berinjela	05 (15%)
Pepino	05 (15%)
Pequi	04 (12%)
Cebola	03 (9%)
Chuchu	02 (6%)
Tomate	02 (6%)
Espinafre	02 (6%)
Cenoura	01 (3%)
Alface	01 (3%)
Maçã	01 (3%)
Uva	01 (3%)
Pera	01 (3%)
Laranja	01 (3%)
Goiaba	01 (3%)
Maxixe	01 (3%)
Abacate	01 (3%)
Coco	01 (3%)
Arroz com macarrão	01 (3%)
Salada de frutas	01 (3%)
Bolo de limão	01 (3%)
Pimentão	01 (3%)
Arroz com cenoura	01 (3%)
Bolo de coco	01 (3%)
Vitamina de abacate	01 (3%)
Goiaba	01 (3%)
Carne moída	01 (3%)
Fígado	01 (3%)
Jenipapo	01 (3%)
Jurubeba	01 (3%)

Dessa forma foram selecionadas: bolo de beterraba, hambúrguer de músculo com semente de abóbora, lasanha de berinjela, tortinha de rúcula, pizza com massa de abóbora, salada com a casca da abóbora e um suco de laranja, beterraba e cenoura, a salada foi colocada dentro do sanduíche de hambúrguer (ANEXO 2). Foi utilizado a abóbora integralmente, para trabalhar a importância do aproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade.

Dos 22 alunos que responderam o questionário, um relatou intolerância alimentar a lactose (sem laudo) e outro alergia à camarão. Quando foram indagados sobre o que achavam sobre cozinhar, as respostas foram variáveis, sendo que a maioria (68%) consideravam “legal”, mas nunca tiveram tanto contato relataram que gostavam (86%).

A maioria dos alunos (81%) afirmou já ter preparado alguma receita, sendo a resposta mais prevalente foi ovo. Ao final do questionário foi visto que havia muito interesse para a preparação de receitas.

Tabela 3: Resposta da pergunta: Tem interesse em aprender a preparar alguma receita? Realizada para de adolescentes do 6º ano de uma escola pública. Planaltina-DF. 2017.

Variável	N (%)
Muito	18 (85%)
Mais ou menos	01 (5%)
Pouco	0
Tanto faz	2 (10%)
Não	0

4.2 Oficina Culinária

Na oficina culinária estavam presentes 20 alunos (80%), e esta teve duração de 150 minutos. Foram divididos cinco grupos de quatro alunos, e distribuído cada receita para o grupo de acordo com a Tabela 4. O suco de beterraba laranja e cenoura e a salada com a casca de abóbora foram preparados pelo grupo que terminou primeiro sua preparação. O grupo que ficou responsável pela elaboração do suco de beterraba se confundiu quanto ao pré-preparo do mesmo e acabou descascando as laranjas ao invés de corta-las para espremer. Dessa forma o modo de preparo foi alterado para bater as laranjas e a beterraba simultaneamente no liquidificador, fato esse que comprometeu o sabor final da preparação. No final foi arrumada uma grande mesa para a degustação.

Tabela 4: Divisão dos grupos de adolescentes do 6º ano de uma escola pública. Planaltina-DF. 2017

Variável	Preparação
Grupo 1	Hambúrguer de músculo com semente de abóbora
Grupo 2	Lasanha de berinjela

Grupo 3	Torta de rúcula
Grupo 4	Pizza de abóbora
Grupo 5	Bolo de beterraba

Segundo a avaliação pela escala hedônica a aceitação das preparações foi de 90% (Tabela 5).

Tabela 5: Aceitação da Oficina Culinária de adolescentes do 6º ano de uma escola pública. Planaltina-DF. 2017.

	N (%)
Amei	15 (75%)
Gostei	3 (15%)
Indiferente	2 (10%)
Não gostei	0
Detestei	0

Dentre os relatos das preparações que mais gostaram, todas as receitas foram citadas, exceto o suco de laranja com beterraba. As receitas que estiveram presentes na maioria das respostas foram: pizza de massa de abóbora e hambúrguer com semente de abóbora. A preparação que menos gostaram foi o suco de beterraba de uma forma unanime. Das 20 respostas 19 afirmaram que fariam em casa essas preparações e apenas um não faria pelo o motivo da mãe não deixar.

Os grupos interagiram durante toda a oficina, e sempre foram participativos, até mesmo na hora da organização, muitos alunos ficaram empolgados com a oficina e um grupo relatou que estava se sentindo no *Master Chef®*.

4.3 Avaliação da Oficina

Após uma semana da realização da oficina, foi realizada uma roda de conversa com os alunos, onde foi perguntado como foram as experiências, cada grupo podia relatar para os colegas como foi preparar as receitas. Os alunos deram várias respostas positivas. Como todos mostraram para os pais, alguns falaram que os pais pediram para que eles realizassem as receitas em casa. Quanto ao mural, 20% dos alunos fizeram e trouxeram a pesquisa, posteriormente foi lembrada a importância dos alimentos e de uma alimentação saudável. Mesmo sendo poucas as

pesquisas, os alunos se mostraram interessados e falaram um pouco sobre o que achavam que eram benefícios.

Após a conversa, os alunos pediram para que houvesse mais projetos como esse na escola. Cada aluno recebeu um papel que poderia falar da experiência, ou desenhar, cada um deu sua opinião, agradeceu, ou falou do que não havia gostado e do que tinha gostado muito, ao final, o mural foi montado com todos os recados da turma. Destacam-se as seguintes falas: “eu achei muito divertido, inclusive essa atividade podia fluir mais e mais”, “a aula de culinária é muito legal, aprender coisas novas é sempre bom, eu queria ter o ano todo aula de culinária”, “eu achei muito legal, pois foi a primeira vez que cozinhei e não queimei e nem botei fogo em nada, também adorei a Isabella e as receitas que ela ensinou, a oficina culinária foi muito legal e as comidas estavam muito boas”.

5. DISCUSSÃO

No presente estudo a preferência alimentar dos adolescentes foi marcada por alimentos e preparações ricas em açúcar, gorduras e sal, com alto valor energético. Amaro (2005) afirmou que o alto o consumo de alimentos processados e o sedentarismo nesse ciclo da vida estão diretamente relacionados com a incidência de obesidade entre outras doenças crônicas não transmissíveis durante a adolescência e a vida adulta.

De um modo geral, o padrão alimentar associado a problemas de saúde como obesidade e doenças crônicas não transmissíveis é caracterizado pelo baixo consumo de alimentos fontes de fibras, ou seja, frutas, legumes, verduras e pelo consumo excessivo de alimentos de alta densidade energética e ricos em gorduras, açúcares e sal, características dos alimentos processados e industrializados (SOUZA et al., 2013).

Contudo, foi observado na pesquisa sobre práticas e hábitos alimentares de crianças e adolescentes de Baldissera et al. (2015), que apesar de uma mínima parte dos jovens de 7 a 19 anos ter relatado o consumo de frutas, verduras e legumes e da maioria referir consumir lanches ricos em gordura, açúcar e sal, alguns já realizaram modificações alimentares na família em razão da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis e da necessidade de tratamento dietético. O cuidado alimentar como tratamento já é reconhecido pelas crianças e adolescentes, os autores identificaram a necessidade e o interesse por informações sobre a alimentação e nutrição como medida de prevenção dessas patologias, o que pode ser potencializado com medidas educativas desenvolvidas no contexto escolar e em outros espaços de interação e mediação com crianças e jovens.

A escolha da oficina culinária como estratégia educacional no estudo de Cardozo et al. 2016 com adolescentes, foi de fundamental importância, pois de acordo com a faixa etária que se encontram, o fato da atividade ser em grupo proporcionou desenvolvimento de autonomia, criatividade e a mudança do olhar da criança para o alimento, para além da finalidade de nutrir, sendo visto com uma forma de expressão e arte. A oficina culinária teve ainda o poder de agregar as

peessoas, incentivar a distribuição das tarefas na família, sendo, portanto uma estratégia não só para aproximar pessoas, mas também para a incorporação de alimentos mais saudáveis na rotina familiar.

Prado et al. (2016) que realizaram ações de educação alimentar e nutricional para escolares e obtiveram resultados favoráveis, ressaltaram a importância da realização de atividades educativas no ambiente escolar com a inclusão de outros métodos como oficinas culinárias, cultivo de horta escolar e paródias para o alcance dos objetivos. Waters et al. (2011) também afirmaram que práticas que adotam uma combinação de recursos pedagógicos são capazes de instigar o interesse para aprendizagem e que influenciam no comportamento alimentar e nutricional dos adolescentes, despertando neles a visão crítica sobre o tema.

Acredita-se que a elevada prevalência de aceitabilidade das preparações culinárias dessa oficina seja devida ao minucioso planejamento da mesma, apoiada na utilização de metodologias problematizadoras (COLOMBO; BERBEL, 2007) e em importantes referenciais teóricos brasileiros (BRASIL, 2012, 2014).

Abordar temas para educar acerca da alimentação e nutrição, vem sendo uma tática muito utilizada pelo Governo Federal. O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas traz como um de seus princípios para as ações: a valorização da cultura alimentar local e respeito à diversidade de opiniões e perspectivas, considerando a legitimidade dos saberes de diferentes naturezas (BRASIL, 2012). Neste o estudo realizado foi valorizado o que eles já tinham o hábito de consumir, sendo apenas modificado para receitas mais saudáveis – pela inserção e retirada de alguns ingredientes - respeitando também a opinião de cada indivíduo acerca das preferências.

Outro princípio do mesmo documento trata da utilização da comida e do alimento como referências para atividades de educação alimentar e nutricional, valorizando a culinária enquanto prática emancipatória. Este foi um dos principais objetivos da oficina culinária desse estudo, fazer com que os adolescentes refletissem sobre a culinária como um recurso possível para a prática da alimentação saudável. De acordo com Diez-garcia e Castro (2010), saber preparar o próprio alimento gera autonomia, pois permite praticar as informações técnicas e ampliar o conjunto de possibilidades dos indivíduos. Em conformidade ainda com as recomendações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, para se ter

uma alimentação adequada e saudável é interessante desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero (BRASIL, 2014).

O princípio da Sustentabilidade Social, Ambiental e Econômica não se limita à dimensão ambiental, mas à todas as etapas do sistema alimentar (BRASIL, 2012). Neste instrumento de educação alimentar e nutricional foi utilizado, como exemplo, o uso integral da abóbora, desde a casca até as sementes para trabalhar essa temática com os adolescentes. Estudo feito por Belik (2003) diz que o homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes, e que esta pode sim ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas.

Sabe-se que o desperdício de alimentos não ocorre somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos. De forma geral, o aproveitamento integral dos alimentos a nível comercial, é pouco expressivo no Brasil, mas o incentivo atual do governo as pequenas agroindústrias e a redução do desperdício de alimentos pode incentivar o uso de alimentos não convencionais (BRASIL, 2000) tanto a nível macro quanto microeconômico, como é o caso da amostra em questão.

E por fim, a educação alimentar e nutricional incentiva que todo o processo deve ser permanente e gerador de autonomia priorizando a participação ativa e informada dos sujeitos, pois processos ativos adotados com caráter permanente são importantes na formação dos hábitos alimentares da alimentação fora de casa na adolescência seguindo uma vida idade adulta saudável. O estudo de Santos (2005) fez uma reflexão sobre a educação alimentar e nutricional no contexto da promoção das práticas alimentares saudáveis, apontada como importante estratégia para enfrentar os desafios no campo da saúde, alimentação e nutrição, com resultados favoráveis (BRASIL, 2012; SANTOS, 2005).

Essa pesquisa teve a limitação de não ser de caráter permanente pela pouca disponibilidade de tempo, mas recomenda que novas atividades como esta sejam realizadas com o público-alvo, visto a importância dada à mesma pelos próprios alunos, que em grupos, foram à direção solicitar a realização de outros projetos como este e que acabou repercutindo de maneira favorável entre outras turmas da mesma escola que não puderam participar dessa oficina culinária..

6. Conclusão

Foi visto que a realização de atividades de educação alimentar e nutricional, como oficina culinária são muito efetivas para fortalecer a capacidade de adolescentes escolherem seus alimentos, estimulando uma vida saudável. Os alunos demonstraram grande interesse, foi notória a importância que a culinária exerceu na mudança alimentar sendo uma ótima estratégia educativa, desenvolvendo também a autonomia, criatividade e a agregação de pessoas.

A inserção de alimentos que os alunos menos gostavam em preparações que estes mais gostavam com ingredientes de baixo custo foi uma alternativa bem sucedida para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dos alunos. Entretanto, é necessário que as atividades de educação alimentar e nutricional sejam permanentes, para o real aproveitamento e mudança do público. É preciso que junto com a escola, o governo, nutricionistas e acadêmicos em nutrição haja mais parcerias duradouras e não apenas de alguns meses, para proporcionar um contínuo desenvolvimento das habilidades culinárias dos alunos.

REFERÊNCIAS

AMARO, S. et al. A new educational board-game, gives nutritional rudiments and encourages healthy eating in children: a pilot cluster randomized trial. **Eur J Pediatr**, 2005, p. 630- 635.

BALDISSERA, Giovana et al. Práticas e hábitos alimentares de crianças e adolescentes: a relação entre os aspectos socioculturais e midiáticos. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 12, n. 1, 2015, p. 289-300.

BELIK, W. Perspectivas para segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Rev. Saúde e Sociedade**. v12, nº 1, p. 12-21, jan. 2003.

BOTELHO, L. P et al. Promoção da alimentação saudável para escolares: aprendizados e percepções de um grupo operativo. **rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.** São Paulo, SP, v. 35, n. 2, p. 103-116, ago. 2010.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de Referência de Educação Nutricional para as Políticas Públicas**,. Brasília, Distrito Federal. 2012.

BRASIL. Portaria Interministerial nº1010 de 8 de maio de 2006. Diretrizes para Promoção de Alimentação Saudável nas escolas de educação infantil, fundamental e nível médio das redes públicas e privadas, em âmbito nacional. **Diário Oficial da União**, 2006.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Agrário. INCRA. **Novo retrato da agricultura familiar**: o Brasil redescoberto. Brasília, DF, 74 p. 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde na escola**, Política Nacional de Alimentação e nutrição. Brasília: MS; 2009.

BRASIL. Ministério de Saúde. Conselho nacional de segurança alimentar e nutricional. **Departamento de Atenção Básica**. Brasília: MS 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia Alimentar da População Brasileira**. 2º Edição. Brasília Distrito Federal. , 2014.

CARDOZO et al. Aplicação do programa de educação nutricional: sexta é dia de fruta? É sim senhor! **Revista Rede de Cuidado em saúde**, v. 9, nº 3, (2015). 2016.

CASTRO, I. R. R. et al. A Culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, p. 571-588,. nov./dez. 2007.

COLOMBO, A. BERBEL, N. A Metodologia da Problemática com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores, **Semina: Ciências Sociais e Humanas**, Londrina, v. 28, n. 2, p. 121-146, jul./dez. 2007.

Diez-Garcia, R.W, et al. A culinária como objeto de estudo e de intervenção no campo da alimentação e nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, 16(1) p. 91-98. 2011.

KAZAPI, I.M et al. Consumo de energia e macronutrientes por adolescentes de escolas públicas e privadas. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 14, p. 27-33, 2001.

PEREIRA, A. M. BORDENAVE, J. D.; Estratégias de ensino aprendizagem. 4. ed. **Petrópolis: Vozes**, 1989.

PEREIRA et al. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**. DOI: 10.1590/1413-81232017222.16582015. 22(2):427-435, 2017.

PRADO et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência, DOI: 10.12957. **Demetra: Alimentação, nutrição e saúde**. 2016.16168. 2016.

SANTOS L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr., Campinas**, 18(5):681-692, set./out., 2005.

SOUZA, R.L.V. et al. Dietary patterns and associated factors among children one to six years of age in a city in southern Brazil. **Cad. Saúde Pública** vol.29 nº.12 Rio de Janeiro Dec. 2013.

TOSATTI, AM et. Al. Imagem Corporal e as influências para os transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **Rev. Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**. 1:34-47. 2007.

WATERS et al. Interventions for preventing obesity in children. **Cochrane Database Syst Rev**. 12:CD001871. 2011.

World Health Organization (WHO). Physical status: use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: WHO. **WHO Technical Report Series**, 834. 1995.

APÊNDICE A

Questionário de preferência alimentar, para os alunos.

QUESTIONÁRIO DE PREFERÊNCIA ALIMENTAR
1) Quais os alimentos, ou receitas que você mais gosta? Por quê?
2) Quais alimentos, ou receitas que você menos gosta? Por quê?
3) Quais alimentos saudáveis que você não gosta?
4) Você tem alguma alergia ou intolerância alimentar? () NÃO () SIM Se sim qual? _____
5) O que você acha sobre cozinhar?
6) Você gosta de cozinhar? () NÃO () SIM
7) Já fez alguma receita? () NÃO () SIM QUAL? _____
8) Tem interesse em aprender

() MUITO () MAIS OU MENOS () POUCO () TANTO FAZ

APÊNDICE B
Escala Hedônica

TESTE DE ACEITABILIDADE- Oficina Culinária

Nome: _____ Data: __/__/__

Marque qual mais representa o que você achou:



1
Detestei

2
Não gostei

3
Indiferente

4
Gostei

5
Amei

O que você mais gostou na preparação?

O que você menos gostou na preparação?

Você faria em casa?

() Sim () Não

Por quê? _____

APENDICE C

RECEITAS

Tortinha de Rúcula

✓ **Ingredientes:**

Massa:

- 02 ovos;
- ¼ de xícara de óleo;
- ½ xícara de leite;
- 01 punhado de rúcula (punhado = mão cheia);
- 03 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 03 colheres de farinha de trigo integral;
- 01 colher de sopa de fermento em pó;
- ½ colher de sopa de sal.
- Opcional: 03 colheres de sopa cheia de queijo ralado

Recheio:

- Frango desfiado, carne moída, carne desfiada, queijo, algo da sua preferência.

✓ **Modo de preparo:**

- 1 – Misture todos os ingredientes da massa, menos o fermento e bata no liquidificador
- 2- Misture o fermento com uma colher e reserve a massa.
- 3- Coloque a metade da massa depois o recheio e cubra com a outra metade da massa
- 4 – Leve ao forno a 200°C por 20 minutos ou até dourar.

Bolo de Beterraba

✓ **Ingredientes:**

- 3 beterrabas descascadas e picadas
- ¼ de xícara de óleo
- 50 ml de suco de limão
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 xícara de farinha de trigo
- ¾ xícara de açúcar
- ½ colher de fermento

✓ **Modo de preparo:**

- 1- Bata todos os cinco primeiro ingredientes menos a farinha de trigo, o a açúcar e o fermento
- 2- Em uma vasilha misture o farinha de trigo (peneirada) o a açúcar com o auxílio de uma espátula, e por último o fermento.
- 3- Leve ao forno a 200°C por 30 minutos, ou até que esteja assado .

Pizza com Massa de Abóbora

✓ **Ingredientes:**

- 500g de abóbora cozida e amassada
- 500g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 1 colher de sopa de sal
- 100g de leite morno
- 10g de fermento fresco
- 1 colher de manteiga
- 1 ovo

✓ **Modo de preparo:**

- 1- Junte o fermento, o sal, a açúcar com o leite morno (o leite não pode está fervendo, por causa do fermento), deixe por quinze minutos.

- 2- Misture todos os ingredientes deixando a farinha de trigo por ultimo, misturando até desgrudar da mão.
- 3- Sove um pouco coloque um papel filme para abafar e deixe descansar em média uma hora.
- 4- Abra a massa e recheie de acordo com sua preferência, deixe assar por cerca 20 minutos, em fogo médio.

Hambúrguer de músculo com semente de abóbora

✓ **Ingredientes:**

- 2 colheres de sopa de semente de abóbora torradas e trituradas.
- ½ kg de músculo moído
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de sal

✓ **Modo de preparo:**

- 1- Misture todos os ingredientes e faça bolinhas achatadas
- 2- Coloque para assar em fogo médio por 30 minutos.

Lasanha de Berinjela

✓ **Ingredientes:**

- 3 berinjelas grandes
- 1 limão
- 500g de molho de tomate
- 300 g de queijo
- 300 g de carne moída

✓ **Modo de preparo:**

- 1- Em uma panela coloque um fio de óleo, a cebola e alho picadinhos. Deixe dourar e acrescente a carne moída. Mexa bem e deixe a carne cozinhar. Acrescente o molho de tomate e mexa.
- 2- Pegue as berinjelas, lave bem e pique as fatias compridas e finas. O mais fino que você conseguir. Coloque numa vasilha com água filtra e esprema o limão para não ficarem escuras, até você começar a montar.

- 3- Em uma assadeira ou refratário de vidro e comece a montagem. Uma camada de molho bolonhesa, uma de berinjelas, uma de queijo e uma de molho novamente e assim sucessivamente, até acabarem todos os ingredientes.
- 4- Cubra com um papel alumínio e coloque no forno pré-aquecido. Depois de uns 30 minutos, tire o alumínio e deixe mais 15 a 20 minutos.

Salada da casca da abóbora

✓ Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de tomate picado
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite

✓ Modo de preparo:

- 1- Lave a abóbora em água corrente, descasque e rale a casca
- 2- Em uma panela, coloque água para ferver e cozinhe a casca da abóbora
- 3- Depois de cozida escorra a água e deixe esfriar
- 4- Junte o tomate, a cebola, o sal e o azeite
- 5- Leve à geladeira e sirva fria

Suco de Beterraba

✓ Ingredientes:

- 1 beterraba
- 1 cenoura
- 5 Laranjas

✓ Modo de preparo:

- 1- Esprema a laranja, após formar um suco bata tudo no liquidificador, coe, e se delície.

APÊNDICE D: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido TCLE: Para os pais

“OFICINA CULINÁRIA: INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA”

Instituição Centro Universitário de Brasília

Pesquisador(a) responsável: Erika Blamires Santos Porto

Pesquisador(a) assistente: Isabella Pereira e Silva

Seu filho (a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. A colaboração dele(a) neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja que ele(a) participe (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida permitir a participação, você será solicitado(a) a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo. Seu filho(a) (ou outra pessoa por quem você é responsável) também assinará um documento de participação, o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- Será um estudo de intervenção para aprimorar a emancipação das escolhas alimentares dos adolescentes.
- O objetivo específico deste estudo é realizar uma oficina culinária com os alunos do 8º ano, elaborar preparações que com alimentos que não gostam nas receitas que mais gostou.

Procedimentos do estudo

- A participação dele(a) consiste em participar da elaborações de receitas, na oficina culinária.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.

- A pesquisa será realizada cozinha institucional da escola Centro de Ensino Fundamental 03.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimos, pois será realizado com a maior preocupação e seriedade, e acompanhado por uma futura profissional. Para aumentar a segurança serão levadas as preparações pré-preparadas. Os alunos não manipularão objetos perfuro-cortantes.
- Medidas preventivas de alimentos pré-preparado serão tomadas durante a realização da oficina para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, o(a) participante não precisa realizá-lo.
- Com a participação nesta pesquisa ele(a) terá maior emancipação na cozinha, aprendendo a fazer preparações saudáveis além de contribuir para maior conhecimento sobre educação alimentar e nutricional.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- A participação é voluntária. Não terá nenhum prejuízo se você não quiser que ele(a) participe.
- Ele(a) poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, não receberá nenhum tipo de compensação financeira.

Confidencialidade

- Os dados dele(a) serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados (questionários) ficarão guardados sob a responsabilidade de Isabella Pereira e Silva com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar o nome dele(a), instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a participação dele(a) no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em consentir que ele(a) faça parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de ____.

Participante

Erika Blamires Santos Porto, (61) 981824866

Isabella Pereira e Silva, (61) 3631-1404/celular (61) 998265569 / isabella-
ps22@hotmail.com

Endereço das responsáveis pela pesquisa:

Instituição: Centro Universitário de Brasília (Uniceub)

Endereço: SEPN, 707

Bloco: /Nº: s/n /Complemento: 70790-075

Bairro: /CEP/Cidade: Asa Norte, DF

Telefones p/contato: (61) 3966-1200

APÊNDICE E: TERMO DE ASSENTIMENTO

TERMO DE ASSENTIMENTO

Título da pesquisa: OFICINA CULINÁRIA: INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA

Instituição: Centro Universitário de Brasília

Pesquisador(a) responsável: Erika Blamires Santos Porto

Pesquisador(a) assistente: Isabella Pereira e Silva

Você sabe o que é assentimento? Significa que você concorda com algo. No caso desse documento, significa que concorda em participar dessa pesquisa.

Antes de decidir se quer ou não participar, é importante que entenda o estudo que está sendo feito e o que ele envolverá para você.

Apresentamos esta pesquisa aos seus pais ou responsáveis e eles sabem que também estamos pedindo sua concordância. Se você deseja participar, seus pais ou responsáveis também terão que concordar. Mas você é livre para fazer parte ou não desta pesquisa, mesmo se seus pais ou responsáveis concordarem. Não tenha pressa de decidir.

Também poderá conversar com seus pais, amigos ou qualquer um com quem se sinta à vontade para decidir se quer participar ou não, e não é preciso decidir imediatamente.

Pode haver algumas palavras que não entenda ou situações que você queira que eu explique mais detalhadamente, porque ficou mais interessado(a) ou preocupado(a). Nesse caso, por favor, peça mais explicações.

Natureza, objetivos e procedimentos do estudo

- O objetivo deste estudo é realizar uma oficina culinária, empoderando adolescentes.
- Você vai participar de preparações de receitas que mais gosta, com alimentos saudáveis.

- Acontecerá por meio de questionário, e depois a realização da oficina será na própria escola.
- A pesquisa será realizada abril e maio de 2017. Na escola Centro de Ensino 03, na cozinha institucional.
- Você não fará nada além do que estamos explicando neste documento

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação poderá ajudar que mais pessoas saibam sobre como é válida a educação alimentar e nutricional em escolas.
- Sua participação é voluntária, ou seja, você só participa se quiser e, de acordo com as leis brasileiras, não receberá dinheiro nem presentes pela sua participação neste estudo. Ninguém vai cobrar dinheiro de você ou de seus pais/responsável, ou vai tratá-lo(a) mal se não quiser participar.
- Você poderá deixar a pesquisa a qualquer momento, bastando para isso falar com um dos pesquisadores responsáveis.

Confidencialidade

- Seus dados ficarão somente com os pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações, questionários, ficará guardado sob a responsabilidade de Isabella Pereira e Silva com a garantia de que ninguém vai falar de você para outras pessoas que não façam parte desta pesquisa e será destruído depois de cinco anos do estudo realizado.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Caso ocorram danos causados pela pesquisa, todos os seus direitos serão respeitados de acordo com as leis do país. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada.

Se quiser falar algo ou tirar dúvida sobre como será/está sendo tratado na pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/Uniceub, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também envie um e-mail ou ligue para informar se algo estiver errado durante a sua participação no estudo. Este Termo Assentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo(a) pesquisador(a) responsável, e a outra ficará com você.

Eu, _____, RG _____, **(se já tiver o documento)**, fui esclarecido(a) sobre a presente pesquisa, de maneira clara e detalhada. Fui informado(a) que posso solicitar novas informações a qualquer momento e que tenho liberdade de abandonar a pesquisa quando quiser, sem nenhum prejuízo para mim. Tendo o consentimento do meu(minha) responsável já assinado, eu concordo em participar dessa pesquisa. Os(As) pesquisadores(as) deram-me a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Participante

Erika Blamires Santos Porto (61)981824866

Isabella Pereira e Silva/ (61) 3631-1404/ (61) 99826-5569/ isabella-ps22@hotmail.com

ANEXO 1

Arco da Problemática de Maguerez



FONTE: Arco de Maguerez (apud BORDENAVE; PEREIRA, 1989)

